

DOSSIER
SANTÉCETTE
SEMAINELES TROUBLES DE L'AUDITION
CHEZ LES JEUNESUne bonne piste pour ménager
ses oreilles consiste à s'accorder
des pauses «silence».Musique à fond:
il importe de se
convaincre que
mieux vaut
prévenir
que guérir. LDDTsunami
sonoreORL ► Parce qu'ils écoutent
de la musique trop fort et trop longtemps,
beaucoup de jeunes doivent faire le deuil
d'un pan de leur capacité auditive.

BERNARD-OLIVIER SCHNEIDER

Baladeurs numériques, discothèques, concerts: la musique est partout, les décibels (dB) pleuvent. Les jeunes, oreilles offertes, en sont les premiers consommateurs. A priori, il n'y a là rien de nuisible. Et pourtant... Une fois encore, une loi d'airain se vérifie: le poison niche dans la dose absorbée. Écoutez trop fort et trop longtemps, mélodies rock ou classiques peuvent causer des lésions permanentes de l'audition. Le point avec le Dr Roland Giger, médecin-chef du Service d'oto-rhino-laryngologie et chirurgie cervico-faciale (ORL et CCF), Hôpital de Sion, CHCV/RSV.

Selon une étude publiée récemment aux États-Unis, un adolescent américain sur deux présente des troubles d'audition suite à l'usage intensif d'un baladeur numérique. Estimez-vous ce chiffre vraisemblable?

Tout à fait. Ce chiffre recoupe une étude australienne, publiée récemment, qui met en lumière le fait que 66% des jeunes sondés, soit les deux tiers, souffrent de troubles auditifs suite à l'usage intensif d'un baladeur numérique. Pour situer un peu plus précisément l'ampleur du problème, une autre étude montre que 87% des 15-24 ans utilisent un baladeur numérique de type iPod. 20% d'entre eux l'utilisent à pleine puissance plus de cinq heures par jour. Ils encaissent des pics à 110 dB, juste en dessous du seuil de la douleur. De tels pics sont comparables à ceux que l'on retrouve en discothèque, entre 100 et 120 dB, ou en salle de concert, entre 100 et 139 dB!

La prévalence des troubles auditifs chez les jeunes en Suisse est-elle aussi élevée qu'aux États-Unis ou en Australie?

Il n'existe pas encore une étude spécifique. Mais je dirais qu'au vu des habitudes de consommation musicale, on doit être ici à un niveau comparable aux chiffres observés aux États-Unis et à l'Australie. D'ailleurs, un sondage a abouti au résultat suivant: au sortir d'une discothèque ou d'un concert, six jeunes sur dix ont remarqué des effets sur l'audition.

Comment un son cause-t-il des troubles auditifs? En clair, quelle partie de l'oreille ce son lèse-t-il? Il faut différencier deux types de son capables de créer un traumatisme acoustique. Le premier type: un son très bref, mais de forte intensité. C'est celui qu'on observe suite à un coup de feu ou à l'explosion d'un pétard, par exemple. Pour le deuxième type, le traumatisme est dû à un son d'intensité moindre, mais pro-

longé, par exemple l'usage immodéré du baladeur numérique. Dans les deux cas de figure, la lésion se situe dans l'oreille interne, plus précisément au niveau des cellules ciliées de l'organe de Corti (voir notre infographie). Ces cellules transforment l'énergie mécanique délivrée par l'onde sonore en énergie électrique qui parcourt le nerf auditif jusqu'aux aires de décodage du cerveau. Des sons très intenses endommagent le bon fonctionnement des neurotransmetteurs biochimiques des cellules ciliées et peuvent même créer un gonflement des sites abritant les récepteurs de ces neurotransmetteurs. Dans le second cas de figure, si l'exposition au bruit ne dure que quelques heures, les cellules ciliées pourront récupérer, la perte auditive est encore réversible. Mais si l'exposition se prolonge, les cellules ciliées seront inévitablement détruites, cela générera des cicatrices, le déficit auditif sera irréversible.

A côté de l'intensité du bruit, quels sont les autres facteurs susceptibles d'influencer la «bonne santé» de notre oreille?

Parmi ces facteurs, on trouve la durée de l'exposition au bruit, l'âge du sujet, la durée et la fréquence des périodes de récupération dans le silence, l'existence de troubles métaboliques, l'usage de stupéfiants, de tabac et d'alcool. On sait que l'alcool et/ou les stupéfiants, l'ecstasy par exemple, ont un effet anesthésiant permettant à celle ou celui qui en use de goû-

ter plus longtemps, sans fusible, un environnement sonore lourdement plombé.

Existe-t-il des signes précurseurs à l'installation permanente d'un trouble auditif?

Pas vraiment. Je tiens à préciser qu'il existe en Suisse des normes légales censées protéger

NOTRE EXPERT

Dr Roland Giger

médecin-chef ORL et CCF,
Hôpital de Sion

les individus contre les nuisances sonores. S'agissant du lieu de travail par exemple, la limite

Est-ce que la personne touchée se rend nécessairement compte qu'elle souffre d'un trouble auditif?

Pas nécessairement. Mais elle peut faire travailler ses méninges. Avec 94 dB pendant huit heures, vous avez de fortes chances d'avoir un problème auditif. Si vous «reposez» vos oreilles pendant vingt-quatre heures, la lésion sera réversible. En revanche, si vous recommencez à écouter de la musique à fond au bout de cinq heures, les chances de souffrir d'une lésion permanente prennent l'ascenseur. Plus avant, il se peut qu'en quittant une soirée disco ou en éteignant le baladeur, vous ayez un bourdonnement ou un sifflement dans l'oreille. Si cela persiste au-delà

sang dans l'oreille, ou des corticostéroïdes, qui «dégonflent» les terminaisons nerveuses lésées, en cas de traumatisme auditif. Aucun de ces traitements n'a fait la preuve de son efficacité. Donc aucun médicament ne vous permet d'écouter votre baladeur «à coin» sans danger.

Les jeunes peuvent-ils prévenir un trouble auditif sans renoncer à la musique?

On estime que deux tiers des jeunes écoutent leur baladeur à un volume susceptible de créer une lésion auditive et que 60 à 90% des ces ados ne se rendent pas compte du risque encouru. Soyons plus précis: selon les conseils de l'assurance accident, la SUVA, on peut écouter sans préjudice son baladeur pendant une heure par semaine au volume maximum, 10/10, trois heures par semaine à 9/10, dix heures par semaine à 8/10. A 6/10, la durée d'écoute sans risque est illimitée.

Dans la pratique, si vous réglez le volume de votre baladeur au-dessus de 6/10, vous devriez vous limiter à une heure d'écoute quotidienne.

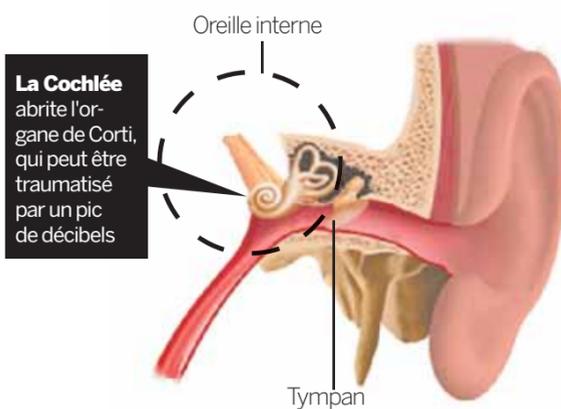
Enfin, dans les discothèques, porter des tampons de protection n'est en tout cas pas déconseillé. Je sais que les jeunes n'aiment pas beaucoup ces «boules Quiès»... mais à un moment, qu'est-ce que vous voulez, il faut se dire qu'ils sont responsables d'eux-mêmes!

Edicter une norme industrielle limitant les dB d'un iPod: une telle mesure vous paraît-elle crédible?

Pourquoi pas. Si le volume maximum admissible ne dépassait pas 6/10, plus personne n'aurait à calculer son temps d'écoute sans risque.

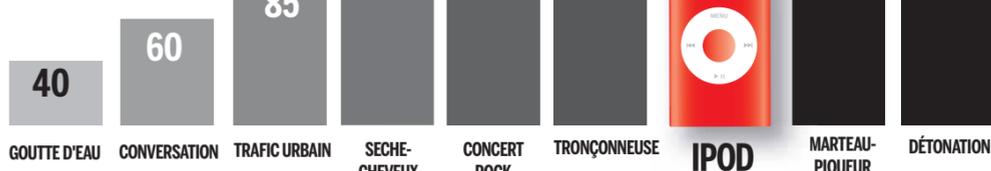
Quels sont les traitements disponibles?

Le meilleur des traitements, c'est se rappeler qu'il vaut mieux prévenir que guérir, en respectant une intensité et une durée d'écoute de la musique ne nuisant pas à l'audition! A part cela, on peut prescrire des vasodilatateurs systémiques, amenant davantage de



est de 85 dB pendant huit heures. Ensuite, pour chaque palier de 3 dB, la durée d'exposition chute de moitié. En clair, à 94 dB, l'exposition au bruit ne doit pas dépasser une heure par jour. Au-delà, on risque des troubles auditifs. Dans les lieux de divertissement, la norme légale est de 93 dB, avec une tolérance à 100 dB si le maître des lieux met à disposition du public des tampons auriculaires. Avec un iPod, on peut facilement être au-delà de cette

barre (voir notre infographie).

NOMBRE DE DÉCIBELS
ÉMIS PAR:

EN CHIFFRES

1 million
DE MALENTENDANTS
EN SUISSE

Docteur Giger, il y aurait en Suisse environ un million de malentendants. Ce chiffre vous semble-t-il crédible?

Plus exactement 960 000, annoncent les associations de patients. Ce chiffre peut paraître énorme, c'est vrai. Reste qu'il me paraît crédible. D'une part, beaucoup d'enfants présentent, à un titre ou à un autre, des troubles auditifs souvent passagers suite à un problème de l'oreille moyenne. D'autre part, il y a le vieillissement de la population, qui multiplie le nombre des troubles auditifs acquis.

Quelle est l'origine des 960 000 cas de troubles précités?

Une statistique précise fait défaut. Je vous livre la conjecture suivante... Au premier rang des causes de trouble auditif, on trouve l'âge. Les troubles liés à la musique et ceux liés au travail se partagent à peu près ex aequo la deuxième marche du podium. Et loin derrière, il y a les surdités de naissance. Quant aux troubles liés au trafic, ils sont d'autant plus rares qu'il y a bientôt partout des murs anti-bruit...

ZOOM

Troubles auditifs
à la naissance

Docteur Giger, un enfant sur 1000 naît avec une surdité profonde, quatre enfants sur 1000 deviennent sourds avant 14 ans. Quelle est la différence entre ce type de surdité et les troubles auditifs liés à la musique?

La surdité congénitale est d'origine génétique, avec des malformations graves de l'oreille interne. Un traitement chirurgical, par implant cochléaire, peut être le début de la solution. Par ailleurs, chez les enfants, des maladies comme des otites peuvent endommager le fonctionnement de l'oreille moyenne. C'est alors le plus souvent réversible, par le biais d'un traitement aux antibiotiques ou par la pose de drains transtympaniques.

ADRESSE UTILE

Site de l'Office fédéral de la santé publique
www.bag.admin.ch

PARTENARIAT

Cette page
a été réalisée
avec l'appui du

Service cantonal
de la santé publique

Promotion Santé
Valais

Ligue valaisanne
contre les toxicomanies